



ENERO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es

No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

VACACIONES DE NAVIDAD



VACACIONES DE NAVIDAD

18

19

20

LENTEJAS ESTOF C/VERDURAS
MERLUZA A LA VIZCAÍNA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
HAKE FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 703
g HC : 81,4
g Prot : 44,1
g Lip : 16,6

21

GUISANTES C/TOMATE
TORTILLA JAMÓN SERRANO
C/ENSALADA
FRUTA
PEAS WITH TOMATO SAUCE
HAM OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

Kcal : 659
g HC : 93,6
g Prot : 25,2
g Lip : 18,5

22

ANDALUCÍA
GUISILLO ANDALUZ
PALOMETA A LA
ANDALUZA CON
ENSALADA
YOGUR



Kcal : 643
g HC : 77,8
g Prot : 37,1
g Lip : 18,2

25

ESPAGUETIS NAPOLITANA
JUREL A LA ANDALUZA
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 638
g HC : 81,2
g Prot : 34,9
g Lip : 16,7

26

CREMA CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
CON PATATAS
FRUTA
CREAM OF COURGETTE SOUP
MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT

Kcal : 711
g HC : 69,3
g Prot : 42,6
g Lip : 25,8

27 MENÚ SOSTENIBLE

LENTEJAS ECOLÓGICAS
CASERAS
TORTILLA DE GAMBAS CON
HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA
FRUTA Y LECHE



Kcal : 718
g HC : 90,6
g Prot : 34,8
g Lip : 18,9

28

ARROZ C/TOMATE
VENTRESCA MERL. HORNO
C/VERDURA SALTEADA
FRUTA
TOMATO RICE
FISH FILLET WITH VEG.
FRUIT

Kcal : 697
g HC : 70,4
g Prot : 46,4
g Lip : 23,9

29

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
YOGHURT



Kcal : 758
g HC : 92,4
g Prot : 42,5
g Lip : 20,6